



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

---

## Mozzarella mit Spargel und Melone



### Zutaten:

- 150 g kleine Mozzarellakugeln
- 200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 125 g grüner Spargel
- 200 g Melonenfurchtfleisch (z.B. Honig- oder Galiamelone)
- 1 Avocado
- 1 ½ EL Zitronen- oder Limettensaft
- 2 ½ EL Leinöl (alternativ: Raps- oder Olivenöl)
- ½ TL Agaven- oder Ahornsirup
- Pfeffer (aus der Mühle)
- Curcuma

**Für den nicht fastenden Partner:**  
Ausreichend

**Für Vegetarier:**  
geeignet

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

- frische Minze zum Garnieren

### Kalorien pro Portion:



### Zubereitung:

1. Vom Spargel das untere Drittel schälen. 6-8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, kurz abschrecken. Dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Die Hälften in Stücke schneiden. Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen, halbieren. Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zitronen- oder Limettensaft mit dem Öl und dem Sirup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curcuma abschmecken. Alle Salat-Zutaten untermengen, auf Schüsseln verteilen und mit den Minzblättern garnieren.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.